

WARSAW MEDICAL CENTER

UL. PUŁAWSKA 488, 02-884 WARSZAWA

JADŁOSPIS DNIA: 01.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.
Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal B: 90g T: 70g W: 300g Sól: <5g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)		

JADŁOSPIS DNIA: 02.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twarożek chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.
Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal B: 90g T: 70g W: 300g Sól: <5g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)		

JADŁOSPIS DNIA: 04.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.
Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal B: 90g T: 70g W: 300g Sól: <5g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)		

JADŁOSPIS DNIA: 05.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twarożek chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.
Obiad	Zupa ogórkowa 350ml. Pieczeń rzymska 100g, kasza gryczana 200g, surówka z marchewki 100g, kompot 250ml.	Zupa jarzynowa 350ml. Klopsiki drobiowe gotowane 100g, ryż biały 200g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml.
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.
Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal B: 90g T: 70g W: 300g Sól: <5g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)		

JADŁOSPIS DNIA: 06.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twaróg chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 07.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twaróg chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 08.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 09.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twaróg chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 11.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 12.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twaróg chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.
Obiad	Zupa ogórkowa 350ml. Pieczeń rzymska 100g, kasza gryczana 200g, surówka z marchewki 100g, kompot 250ml.	Zupa jarzynowa 350ml. Klopsiki drobiowe gotowane 100g, ryż biały 200g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml.
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 13.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twaróg chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 14.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 15.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twaróg chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.
Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal B: 90g T: 70g W: 300g Sól: <5g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)		

JADŁOSPIS DNIA: 16.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.
Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal B: 90g T: 70g W: 300g Sól: <5g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)		

JADŁOSPIS DNIA: 17.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twaróg chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.
Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal B: 90g T: 70g W: 300g Sól: <5g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)		

JADŁOSPIS DNIA: 18.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.
Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal B: 90g T: 70g W: 300g Sól: <5g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)		

JADŁOSPIS DNIA: 19.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twarożek chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.
Obiad	Zupa ogórkowa 350ml. Pieczeń rzymska 100g, kasza gryczana 200g, surówka z marchewki 100g, kompot 250ml.	Zupa jarzynowa 350ml. Klopsiki drobiowe gotowane 100g, ryż biały 200g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml.
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 20.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twarożek chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 25.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 26.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twarożek chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.
Obiad	Zupa ogórkowa 350ml. Pieczeń rzymska 100g, kasza gryczana 200g, surówka z marchewki 100g, kompot 250ml.	Zupa jarzynowa 350ml. Klopsiki drobiowe gotowane 100g, ryż biały 200g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml.
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 27.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twarożek chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 29.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, pasta jajeczna 80g, ogórek kiszony, herbata 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, szynka z indyka 60g, sałata zielona, herbata z melisą 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)

JADŁOSPIS DNIA: 30.07.2026

Posiłek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna
Śniadanie	Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, szynka drobiowa 50g, ser żółty 30g, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.	Bułka pszenna 100g, masło 15g, polędwica drobiowa 60g, twarożek chudy 40g, pomidor bez skórki, herbata 250ml.

Wartości odżywcze: 2100-2300 kcal | B: 90g | T: 70g | W: 300g | Sól: <5g
Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 (Gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)